

参加しませんか？

川上健康道場

体力維持のための健康講座（全11回）

「人生100年時代」といわれる現代、自分のため、家族のためにも100歳まで健康であることがこれまで以上に重要です。そのためには今からをどう過ごすかにかかってきます。5月からスタートする「川上健康道場」は、年齢とともに衰える柔軟性、筋力、バランス感覚を維持することを目的としたプログラムを計画しています。

さあ、あなたも川上健康道場に参加して今の体力を維持し、幸せな100歳を迎えましょう！

【開催日】

毎月第4金曜日（12月は第3）

5/23（金）	体力数値測定	11/28（金）	体力数値測定
6/27（金）	運動+健康うんちくの話	12/19（金）	運動+落語
7/25（金）	運動+みんなで歌おう	1/23（金）	運動+歯についての話
8/22（金）	運動+シナプソロジー	2/27（金）	運動+（未定）
9/26（金）	運動+笑いヨガ	3/27（金）	運動+（未定）
10/24（金）	運動+栄養の話		

※ 水分補給用のお茶等を持参し動きやすい服装でご参加ください。

【時 間】 10時～12時

【場 所】 川上校区公民館

【指 導】 山口裕嗣 氏（西九州大学スポーツ健康福祉学科講師）

【参加費】 無料

【対 象】 どなたでも（定員20名） 計測したデータ提供に同意できる方
定員を超えた場合は抽選にさせていただきます

【申込み】 川上校区公民館（電話62-5775）まで 5/15（木）締め切り

【共 催】 川上校区社会福祉協議会 川上校区公民館

